



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 30 25/7 – 31/7

Måndag	Lunch	Köttbullar, gräddsås, <i>makaroner, tärnade morötter</i> Äppelsoppa med russin
	Middag	Gräddstuvad pytt i panna, <i>sommarblandning, rödbeta</i>
Tisdag	Lunch	Korv stroganoff, <i>ris, sommarblandning</i> Rödvinbärskräm, <i>gräddmjölk</i>
	Middag	Fisk Benedictine, vit fisksås, <i>kokt potatis, broccoli med morötter</i>
Onsdag	Lunch	Köttfärsgratäng med potatis, <i>slottsgrönsaker</i> Muffins
	Middag	Raggmunkar, stekt bacon, <i>lingonsylt</i>
Torsdag	Lunch	Stekt sejfilé, gräslökssås, <i>kokt potatis, sommarblandning</i>
	Middag	Ärtsoppa med fläsk, pannkaka, <i>sylt, grädde</i>
Fredag	Lunch	Potatis och skinkgratäng, <i>gröna ärtor</i> Aprikoskräm
	Middag	Grillkorv, persiljestuvad morot, <i>kokt potatis, broccolibuketter</i>
Lördag	Lunch	Reddgrönsakssoppa, <i>ostsmörgås</i> Munk med vitchoklad
	Middag	Stekt renskav, brungräddsås, <i>potatismos, gröna ärtor, lingonsylt</i>
Söndag	Lunch	Gravad lax, dillstuvad potatis, <i>morötter</i> Rulltårta med grädde
	Middag	Kotlettrad, brun fruktsås, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 31 1/8 – 7/8

Måndag	Lunch	Pannbiff, brunsås, potatismos, <i>slottsgrönsaker</i> Svartvinbärskräm
	Middag	Stekt falukorv, löksås, <i>kokt potatis, broccoli och morötter</i>
Tisdag	Lunch	Kycklinggryta, ris, <i>bukettgrönsaker</i> Ostkaka, sylt, grädde
	Middag	Laxsoppa, <i>ostsmörgås</i>
Onsdag	Lunch	Lasagne, <i>tärnade morötter</i> Nyponsoppa
	Middag	Potatisbullar, stekt bacon, <i>lingonsylt</i>
Torsdag	Lunch	Köttsoppa, <i>ostsmörgås</i> Chokladpudding
	Middag	Köttfärslåda med potatis, <i>slottsgrönsaker</i>
Fredag	Lunch	Kokt fisk, äggsås, <i>kokt potatis, sommarblandning</i> Rabarber och jordgubbskräm
	Middag	Fläskpannkaka, <i>lingonsylt</i>
Lördag	Lunch	Kalvsylta, stuvad morot, <i>kokt potatis, rödbetor</i> Mangosoppa
	Middag	Köttfärslimpa, brunsås, <i>kokt potatis, slottsgrönsaker</i>
Söndag	Lunch	Prinskorv, senapssås, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i> Bärsmulpaj, vaniljsås
	Middag	Fläskfilé, kantarellsås, stekt klyftpotatis, <i>sommarblandning</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 32 8/8 – 14/8

Måndag	Lunch	Fisk Benedictine, vitsås, <i>kokt potatis, broccoli och morötter</i> Apelsinkräm
	Middag	Raggmunkar, stekt bacon, <i>lingonsylt</i>
Tisdag	Lunch	Blodpudding, vitsås, <i>lingonsylt</i> Morotskaka
	Middag	Köttfärssås, <i>makaroner, slottsgrönsaker</i>
Onsdag	Lunch	Köttsoppa, klimp, <i>ostsmörgås</i> Blåbärskräm, <i>gräddmjölk</i>
	Middag	Fisklåda, vit fisksås, <i>tärnade morötter</i>
Torsdag	Lunch	Biffstroganoff, <i>ris, bukettgrönsaker</i>
	Middag	Ärtsoppa med fläsk, pannkaka, <i>sylt, grädde</i>
Fredag	Lunch	Baconburgare, <i>lingonsylt, keso</i> Päron med chokladsås
	Middag	Kycklinglårfile, citronsås, <i>ris, slottsgrönsaker</i>
Lördag	Lunch	Köttbullar, gräddsås, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i> Fruktkräm, <i>gräddmjölk</i>
	Middag	Fisk på rotfruktsbädd, messmörssås, <i>kokt potatis, sommarblandning</i>
Söndag	Lunch	Redd grönsakssoppa, <i>ostsmörgås</i> Chokladmousse
	Middag	Jukkaslåda renskav/bacon/potatis, <i>morötter</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97



8 ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 33 15/8 – 21/8

Måndag	Lunch	Fisk med apelsin och citronsalsa, vit fisksås, <i>kokt potatis, brocolibuketter</i>
	Middag	Nyponsoppa Pannbiff, gräddsås, <i>kokt potatis, slottsgrönsaker</i>
Tisdag	Lunch	Fläskgryta med morot och purjolök, <i>ris, bukettgrönsaker</i> Kanelbulle
	Middag	Renköttssoppa, <i>ostsmörgås</i>
Onsdag	Lunch	Köttfärslimpa, brunsås, <i>kokt potatis, slottsgrönsaker</i> Persikaklyftor med kesella
	Middag	Korv à la Wägner, <i>kokt potatis, makaroner, brocolibuketter</i>
Torsdag	Lunch	Ost och skinksås, <i>makaroner, tärnade morötter</i> Drottningkräm, <i>grädde</i>
	Middag	Laxlåda, vit fisksås, <i>bukettgrönsaker</i>
Fredag	Lunch	Potatis och purjolökssoppa, <i>ostsmörgås</i> Kanelstekta äpplen med vaniljsås
	Middag	Koktnötkött i brunsås, <i>kokt potatis, sommargrönsaker</i>
Lördag	Lunch	Makaronipudding, vitsås, <i>ärtor och morötter</i> Apelsinkräm
	Middag	Wallenbergare, skysås, <i>kokt potatis, brocolibuketter</i>
Söndag	Lunch	Köttfärssoppa med rotfrukter, <i>ostsmörgås</i> Vaniljpannacotta med bärsås
	Middag	Kotlettrad, brun fruktsås, <i>kokt potatis, bukettgrönsaker</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 34 22/8 – 28/8

Måndag	Lunch	Stekt lax, kallsås, <i>kokt potatis</i> , <i>gröna ärtor</i> Hallonkräm, <i>gräddmjölk</i>
	Middag	Korv Stroganoff, <i>ris</i> , <i>sommarblandning</i>
Tisdag	Lunch	Jägarlåda med nötskav, bacon och potatis, <i>broccolibuketter</i> Fruksallad med kesogrädde
	Middag	Kalops, <i>kokt potatis</i> , <i>slottsgrönsaker</i>
Onsdag	Lunch	Köttfärgryta, <i>ris</i> , <i>tärnade morötter</i> Blåbärssoppa
	Middag	Fläskkorv, senapssås, rotmos, <i>broccolibuketter</i>
Torsdag	Lunch	Potatisbullar, stekt bacon, <i>lingonsylt</i> Mazariner
	Middag	Stekt sejfilé, gräslökssås, <i>kokt potatis</i> , <i>sommarblandning</i>
Fredag	Lunch	Hedvigsoppa, <i>ostsmörgås</i> Blandad bärssoppa, <i>grädde</i>
	Middag	Fläskpannkaka, <i>lingonsylt</i>
Lördag	Lunch	Prinskorv, svampsås, <i>kokt potatis</i> , <i>bukettgrönsaker</i> Äppel- päronkräm
	Middag	Köttbullar, gräddsås, <i>kokt potatis</i> , <i>tärnade morötter</i>
Söndag	Lunch	Laxbullar, hummersås, <i>kokt potatis</i> , <i>gröna ärtor</i> Ananaskaka med vaniljsås
	Middag	Kycklinglårfile, citronsås, <i>ris</i> , <i>slottsgrönsaker</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97



ÅRSTIDERS KÖK

KARESUANDO
KIRUNA KOMMUN

Matsedel Äldreomsorgen

Vecka 35 29/8 – 4/9

Måndag	Lunch	Raggmunkar, stekt bacon, <i>lingonsylt</i> Morotskaka
	Middag	Nötköttssoppa med rotgrönsaker, <i>ostsmörgås</i>
Tisdag	Lunch	Nötskavpanna, potatismos, <i>gröna ärtor</i> Chokladmousse
	Middag	Potatisgratäng med skinka och broccoli, <i>tärnade morötter</i>
Onsdag	Lunch	Köttfärssås, <i>makaroner, bukettgrönsaker</i> Svartvinbärskräm, <i>gräddmjölk</i>
	Middag	Grillkorv, persiljestuvad morot, <i>kokt potatis, broccolibuketter</i>
Torsdag	Lunch	Pölsa, brunsås, <i>kokt potatis, broccoli och morötter</i> Apelsinsoppa med kardemummaskorpor
	Middag	Kycklinggratäng, <i>bukettgrönsaker</i>
Fredag	Lunch	Laxsoppa, <i>ostsmörgås</i> Fruktkräm, <i>gräddmjölk</i>
	Middag	Köttfärslimpa, gräddsås, <i>kokt potatis, slottsgrönsaker</i>
Lördag	Lunch	Bondomelett, vitsås, <i>morot</i> Blåbärskaka, vaniljsås
	Middag	Fläskfilé, kantarellsås, stekt potatis, <i>sommarblandning</i>
Söndag	Lunch	Korv à la Wägner, <i>makaroner, potatis, broccolibuketter</i> Jordgubbskompott, <i>grädde</i>
	Middag	Fiskgratäng med dill och skaldjur, <i>kokt potatis, tärnade morötter</i>

Tillbehör med *kursiv stil* tillhandahålls av respektive avdelning
Med reservation för ev. förändringar

Smaklig måltid!

Vid frågor kontakta 8 årstiders kök Tfn: 0980 755 97